

教你如何共體時艱節約用水，
又兼顧衛生及安全

如何節水抗旱及預防疫病

文／法謙法師整理

面對久旱不雨造成各地缺水，衛生福利部疾病管制署提醒，在限水期間，應特別注意用水安全與個人衛生，以防疫病發生。

請各道場留意下列五點事項，以防傳染病的發生：

一、飲水衛生：

注意飲水衛生，務必飲用「煮沸的開水」或「市售瓶裝水」。

二、水塔及蓄水池衛生：

注意水塔及蓄水池的衛生安全，限水期間勿用抽水馬達抽水，以免造成水負壓而吸入污染物；停水復水後，如發現給水有混濁、異色及異味等現象，請勿使用，並立即通報當地自來水事業單位處理。

三、洗手：

手部衛生是預防經飲食傳播腸病毒及各種腸道傳染病，最經濟、有效且易行的方式，缺水期間，洗手動作千萬不能少，為維持手部衛生，請落實下列措施：

(一) 在限水期間，如轉開水龍頭還有水，可用小水束依「濕、搓、沖、捧、擦」的步驟洗手，勿塗抹過多肥皂或清潔劑。

(二) 在無自來水且須消毒的情況下，可準備三個水盆進行手部消毒步驟：

第一盆：裝清水，洗淨雙手塵土；

第二盆：裝含氯漂白水，調配時，先用免洗湯匙1湯匙的市售漂白水，倒入1.5公升的清水，混和後，再從中舀1湯匙，接著倒入3公升的清水中混和均勻後即完成調配。洗手時將雙手放入水中，



先兩手心互相摩擦，接著兩手交互揉搓手背及手指間，最後作拉手姿勢以擦洗手指尖，各約5次；

第三盆：裝清水，洗淨雙手殘留漂白水。

(三)若手部無明顯髒污時，使用酒精性乾洗手液進行手部衛生，可以降低細菌類致病原感染的風險；但對腸病毒及諾羅病毒的消毒效果有限。

四、儲水容器衛生：

儲存用水時應將容器加蓋，且儲水時間勿超過3天，儲水容器應每週刷洗一次，避免污染及孳生細菌或病媒蚊。

五、地下水衛生：

如使用地下水作為備用水源，應先進行地下水井與化糞池滲漏及其他可能污染源的檢查及維修，以確保用水衛生安全；未經消毒程序與水質檢驗合格的地下水，應僅提供沖廁或澆灌使用，不可作為餐廳、廚房、飲水機或洗手台等之用水。

除了注意以上用水安全，遠離傳染病，在此也籲請各道場回向本土風調雨順，早日解除旱象，國泰民安。(資料來源：衛生福利部疾病管制署)





節水36計

· 妙計1

新蓋房屋請採用6公升省水型馬桶；將耗水型馬桶換裝二段式沖水配件。

· 妙計2

留意與檢查馬桶是否漏水。先將進水三角閥關閉，觀察水箱水位高度是否降低，如有漏水，應儘速更換止水橡皮蓋。

· 妙計3

將小便器沖水裝置改為自動感應式，並調整適當沖水時間。

· 妙計4

蓮蓬頭及水龍頭如水量過大，應加裝適當節流裝置。

· 妙計5

將橡皮閥水龍頭換裝精密陶瓷閥水龍頭，縮短水龍頭開關時間以減少漏水，並延長水龍頭壽命。

· 妙計6

隨手關緊水龍頭，以節省水資源。

· 妙計7

定期檢查水塔、蓄水池或其他水管接頭有無漏水情形。

妙計8

洗澡採用淋浴，並使用低流量蓮蓬頭（淋浴時間以不超過5分鐘為宜）。

· 妙計9

洗碗、洗菜、洗衣，應放適量的水在盆槽內洗濯，避免用水龍頭直接沖洗，以減少使用水量。

· 妙計10

利用洗米水、煮麵水洗碗盤，可節省生活用水並減少洗潔精的污染。

· 妙計11

洗菜水、洗衣水、洗碗水及洗澡水等可用來洗車、擦洗地板或沖馬桶。

· 妙計12

收集除濕機、純水機、蒸餾水機等設備的排放水並予以回收再利用。

· 妙計13

植物澆水時間應選擇早晚陽光微弱、蒸發量少的時候。

· 妙計14

庭園綠化應選擇耐旱的植物，按植物需水性分區栽種，以便分區調整澆水用水量。

· 妙計15

灑水系統噴灑範圍不要超出庭園以外，庭園邊緣請採用「部份圓形灑水器」往花圃內噴灑。

· 妙計16

配合天候澆水。在雨天時關閉自動灑水器及不在強風時澆水。

· 妙計17

對花草澆灌適量水量即可。花圃使用微灌方式最有效，方法是滴嘴滴灌向個別植物施水，或以低流量噴霧器對整個花圃施水。

· 妙計18

修剪草皮應留下10至15毫米高度的草株，以減少土壤水分蒸發。

· 妙計19

庭園土壤改良，添加濕潤介質或保水聚合物（如蛭石、蛇木屑、稻穀、木屑、泥炭土），以提高土壤的透水與蓄水能力。

· 妙計20

庭園以草類殘株、樹皮、木屑、礫石來敷

蓋，可減少土壤水份蒸發、土壤沖蝕。

· 妙計21

洗滌物應適量，避免洗衣機及洗碗機中洗滌物過多或過少。

· 妙計22

依衣料種類調整適當洗濯時間：毛、化學纖維物約5分鐘；木棉、麻類約10分鐘；較髒污衣物約12分鐘。

· 妙計23

選擇有自動調節水量的洗衣機，洗衣清洗前先脫水1次，可節省用水及清洗時間。

· 妙計24

多人洗澡時，應連續不要間斷，可節省熱水流出前的水量。

· 妙計25

洗澡時，熱水流出前之冷水可用水桶盛接，作為沖馬桶之用途。

· 妙計26

利用屋頂裝置雨水貯留設備，收集雨水作為一般澆花、洗車及沖馬桶等替代水源。

· 妙計27

機關學校、工廠等可規劃中水道系統。將生活污水處理至符合一定水質標準，作為花圃澆水、操場灑水、廁所沖洗、消防用水等水資源再利用系統。

· 妙計28

勿將消毒劑或除臭劑置於馬桶水箱內，以避免強酸、強鹼腐蝕止水橡皮蓋而造成馬桶漏

水。

· 妙計29

若確定馬桶水箱容量太大，可放置裝滿水之保特瓶以減少沖水量。

· 妙計30

發現道路埋設之水管有漏水現象，應即通知當地服務(營運)所搶修。

妙計31

游泳池溢水可回收過濾再使用，或作為運動場灑水用。

· 妙計32

洗車請使用有栓塞管嘴的水管，或用水桶、海綿抹布擦洗。每月洗車宜1次以減少使用水量。

· 妙計33

所有水龍頭緊閉並確定無人用水時，水表卻仍在轉動，表示屋內或地下水管有漏水。

· 妙計34

食物退冰請用微波爐解凍或及早將食物由冰箱取出，或放置於冷藏室內退冰，不要用水沖洗退冰。

· 妙計35

清理地毯法請由濕式或蒸氣式改成乾燥粉末式。

· 妙計36

洗手正確步驟：開小水沾濕手→關閉水龍頭→塗抹肥皂→雙手搓揉→開小水沖洗→關閉水龍頭。

(資料來源:經濟部水利署http://www.wcis.itri.org.tw/water_and_mountain/36.asp)

